

# Program reprezentace U16

## soustředění v Třemošné (19. – 23. července 2011)

**Sraz:** Úterý 19. 7. v 13:45, ZS Třemošná  
**Konec akce:** Sobota 23. 7. v 15:00, ZS Třemošná

**Ubytování:** Sport Hotel Zruč

<b>ÚTERÝ 19. 7.</b>	sraz	13:45
	trénink led	16:45-17:30, 17:45-18:30
	výběh	18:45-19:15
	odjezd hotel	19:45
	večeře	20:00
	večerka	22:00
<b>STŘEDA 20. 7.</b>	snídaně	7:00
	odjezd ZS	7:15
	trénink led	8:15 – 9:00, 9:15 – 10:00
	trénink posilovna	10:15 – 10:45
	odjezd hotel	11:15
	oběd	11:30
	svačina	13:45
	odjezd ZS	14:00
	trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
	výběh	16:45 – 17:15
	odjezd hotel	18:00
	večeře	18:30
večerka	22:00	
<b>ČTVRTEK 21. 7.</b>	snídaně	7:00
	odjezd ZS	7:15
	trénink led	8:15 – 9:00, 9:15 – 10:00
	trénink posilovna	10:15 – 10:45
	odjezd hotel	11:15
	oběd	11:30
	svačina	13:45
	odjezd ZS	14:00
	trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
	výběh	16:45 – 17:15
	odjezd hotel	18:00
	večeře	18:30
večerka	22:00	
<b>PÁTEK 22. 7.</b>	snídaně	7:00
	odjezd ZS	7:15
	trénink led	8:15 – 9:00, 9:15 – 10:00
	trénink posilovna	10:15 – 10:45
	odjezd hotel	11:15
	oběd	11:30
	svačina	13:45
	odjezd ZS	14:00
	trénink led	14:45 – 15:30, 15:45 – 16:30
	výběh	16:45 – 17:15
	odjezd hotel	18:00
	večeře	18:30
večerka	22:00	

**SOBOTA 23. 7.**

snídaně	7:00
odjezd ZS	7:15
trénink led	8:15– 9:00, 9:15 – 10:00
trénink posilovna	10:15 – 10:45
odjezd hotel	11:00
oběd	11:15
odjezd ZS	12:15
trénink led	13:00 – 14:30

konec akce